

Inhaltsverzeichnis

1	Beschreibung des ACT-Therapieansatzes.....	1
1.1	Ziele und Fokus von ACT	1
1.2	Theoretisch-philosophische Wurzeln.....	3
1.2.1	Relationsbildungstheorie (RBT)	3
1.2.2	Funktion- und Kontextorientierung	3
1.3	ACT ist Teil der Evolution der Verhaltenstherapie.....	4
1.3.1	Die behaviorale und kognitiv-behaviorale Phase	4
1.3.2	Die „dritte Welle“: Akzeptanz und Veränderung	5
2	ACT-, „Störungsmodell“ und Therapieprozesse.....	6
2.1	Was verursacht psychisches Leiden?.....	6
2.2	Störungsrelevante Prozesse	8
2.2.1	Erlebensvermeidung.....	9
2.2.2	Kognitive Fusion	11
2.2.3	Dominanz der vorgestellten Vergangenheit und Zukunft	13
2.2.4	Festhalten am Selbstkonzept	13
2.2.5	Mangelnde Werteklarheit.....	14
2.2.6	Untätigkeit und beharrliches Vermeidungsverhalten	15
2.3	Behandlungsprozesse und -ziele	16
2.3.1	Akzeptieren und bereit sein	17
2.3.2	Kognitive Defusion	19
2.3.3	Im Hier-und-Jetzt präsent sein	21
2.3.4	Beobachter-Selbst: Selbst als Kontext	22
2.3.5	Klärung von Lebenswerten und -zielen	23
2.3.6	Engagiertes entschlossenes Handeln	25
2.3.7	Psychische Flexibilität	25
3	Diagnostische Überlegungen und Fallkonzeptualisierung.....	26
3.1	Ein transdiagnostischer und integrativer Ansatz	26
3.1.1	Allgemeine Indikationsstellung	26
3.1.2	Ein transdiagnostischer Ansatz	27
3.1.3	Ein integrativer Ansatz	29
3.2	Diagnostik und Messung von Therapieprozessen	29
3.3	Fallkonzeptualisierung	31

4	Behandlungsstrategien und -methoden	33
4.1	ACT ist ein flexibler Therapieansatz	33
4.2	Haltung und Kernkompetenzen des Therapeuten	34
4.3	Behandlungsstrategien und -ziele	36
4.3.1	Behandlungsfokus auf Erleben und direkter Erfahrung	36
4.3.2	Behandlungsorientierung des Klienten	38
4.3.3	Aufgeben der Kontroll- und Bekämpfungsagenda	40
4.3.3.1	Kreative Hoffnungslosigkeit	41
4.3.3.2	Unterscheidungslernen: Wann funktioniert Kontrolle und wann nicht	44
4.3.3.3	Kontrolle in der Außenwelt und der Innenwelt	47
4.3.4	Klärung von Lebenswerten und -zielen	50
4.3.4.1	Was sind Werte?	50
4.3.4.2	Erleben von zentralen Werten	51
4.3.4.3	Verpflichtung von Klient und Therapeut	52
4.3.4.4	Abklärung konkreter Intentionen (Absichten)	53
4.3.5	Lernen von Akzeptieren, Achtsamkeit und Bereitschaft	54
4.3.5.1	Entwicklung von Akzeptieren durch Achtsamkeit	55
4.3.5.2	Entwicklung von Bereitschaft	58
4.3.5.3	Förderung von Mitgefühl	61
4.3.6	Kognitive Defusion und Beobachter-Selbst	66
4.3.6.1	Kognitive Defusion: Lösen aus Gedanken-verstrickungen	66
4.3.6.2	Förderung des Beobachter-Selbst	72
4.3.7	Verhaltensaktivierung – Entschlossenes wertorientiertes Handeln	75
4.3.7.1	Konkrete und erreichbare Ziele setzen	76
4.3.7.2	Verhaltensschritte logisch und hierarchisch anordnen	77
4.3.7.3	Verhaltensverpflichtung und -durchführung	77
4.3.7.4	Werte in schwierigen Situation ausleben	78
4.3.8	Exposition im Rahmen von ACT	79
4.3.8.1	Kontext und Ziel von Exposition in der ACT	80
4.3.8.2	Arten von Expositionsübungen	81
4.4	Probleme bei der Durchführung	82
4.4.1	Barrieren und Rückschläge	82
4.4.1.1	Lernen, Barrieren mitzunehmen	82
4.4.1.2	Neuverpflichtung bei Rückschlägen – Auf Kurs bleiben	84
4.4.2	Mangelnde Bereitschaft	85
4.4.3	Intensive Emotionen	85
4.4.4	Verhaltensdefizite (Mangelnde Fertigkeiten)	86
4.4.5	Probleme in der Haltung des Therapeuten	86
5	Effektivität von ACT	87
5.1	Therapieerfolgsmessung	87
5.2	Prozessforschungsergebnisse	89

6	Ausblick	89
7	Weiterführende Literatur	91
8	Literatur	91
9	Anhang	97
	Ressourcen zur ACT im Internet	97
	Akzeptanz- und Handlungsfragebogen (AAQ-Rev-16)	98
	Arbeitsblatt „Beschriften Sie Ihren eigenen Grabstein“....	100
	Arbeitsblatt „Mein Lebenskompass“	101
	Arbeitsblatt „Werte und Ziele“.....	102

Karte:

ACT-Fallkonzeptformular